

Women's
Salon

くるり

@こころ

どうするといいいのかな。

負の感情のハンドリング

ワタシを知る・癒す③



令和7年 10月25日(土) 13:30~15:30

会場:ふくいウイメンズ・オアシス(福井県生活学習館2階)

嫌な気持ちに振り回されてヘトヘト…
モヤモヤした気持ちから抜け出せない…

日々の生活のなかで「不安」「悲しみ」「落ち込み」「孤独」
「イライラ」などのネガティブ感情に苦しんでいませんか。

さまざまにわき起こる自分の感情を大切に扱いつつ、
負の感情の波にのみ込まれないで過ごす。
そんな風に、こころ軽やかに暮らすコツを、
心理士さんと一緒に見つけましょう。

講師:

門 美幸 さん

(公認心理師/臨床発達心理士)

*ミニ講座&
質疑応答含めてフリートーク

対象:テーマに関心のある女性
定員: 8名

女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」
「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」
など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いて
いるだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い“ひとりじゃない”って
思える時間を一緒に過ごしましょう。

参加
無料

くるり@こころ
お申込み



チャイルドルーム
(要予約)

お申込みはこちら

[料金]300 円/人
[対象]生後6ヶ月~6才



ふくいウイメンズ・オアシス



■お申し込み/お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営:公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp



経済的に困りの方に
無償で生理用品を
提供しています

